

# Celebre una vida saludable

2020 Boletín #8



## K-STATE

Research and Extension

Camina Kansas

[www.WalkKansas.org](http://www.WalkKansas.org)



## El Poder 9®

Durante las ocho semanas de Camina Kansas, este boletín le ha presentado el Poder 9®, los denominadores comunes basados en evidencia que se encuentran entre las cinco áreas de las Zonas Azules®. Esta semana le presentamos a los dos últimos: Los seres queridos primero y pertenecer.

**Los seres queridos primero.** La ciencia demuestra que cuando las personas están rodeadas de familiares y amigos amorosos, su salud mental, autoestima y bienestar físico aumentan. Las personas en las comunidades de las Zonas Azules® viven su filosofía de poner a sus seres queridos primero, y a menudo mantienen padres y abuelos mayores en su hogar o cerca del mismo. También dedican mucho tiempo a las relaciones con sus cónyuges, hijos, nietos y buenos amigos. Consideran que la familia y los seres queridos son las cosas más importantes en sus vidas y equilibran con éxito el tiempo entre el trabajo, los no familiares y la familia.

Una manera importante de fortalecer las conexiones con sus seres queridos es compartir comidas juntos. Compartir una comida familiar, o una comida con amigos, proporciona experiencias que tocan todos sus sentidos: vista, tacto, gusto, olfato y oír risas cálidas o una buena conversación.

Las últimas seis semanas, durante la orden de “quedarse en casa”, se han abierto muchas oportunidades para preparar y comer más comidas en casa con la familia. Compartir una comida es una de las pocas veces en que las personas parecen estar felices de dejar de lado su trabajo y tomarse un tiempo de su día para ponerse al día y hablar. La mesa de la cena ya sea en casa, una comida grupal, un almuerzo de oficina o una barbacoa en el patio trasero con amigos, puede actuar como unificador y lugar de comunidad, algo que los que viven en las comunidades de Las Zonas Azules® han sabido y practicado durante mucho tiempo.

**El poder de pertenecer.** Tener un sentido de pertenencia y conexión, ya sea con su comunidad, su fe u otros grupos, es la característica final del Poder 9®. Los estudios demuestran que pertenecer a una comunidad basada en la fe y asistir regularmente a los

## En esta edición

Los seres queridos primero

El poder de pertenecer

Estiramiento y fortalecimiento de los flexores de la cadera

Lo bueno de los granos integrales

Receta: Panqueques de avena y banana

## La semana entrante

Un repaso de Camina Kansas 2020

¡Salud! Manténgase hidratado

¡Llegó la temporada de parrilladas!

Receta: Brócoli a la parrilla con ajo



servicios puede agregar de 4 a 14 años de esperanza de vida. No parece importar qué fe elija, siempre y cuando esté involucrado.

Las comunidades basadas en la fe proporcionan una red social y ofrecen una oportunidad de reunión regular. Estas reuniones semanales son una excelente manera de hablar, conectarse, desestresarse, reír y aprender con los demás. Estos grupos también fomentan comportamientos positivos. Las personas que asisten a reuniones regulares basadas en la fe tienden a ser más activas físicamente y tienen menos probabilidades de caer en comportamientos poco saludables. Este tiempo regular programado para conectarse ofrece la oportunidad de reducir la velocidad, reflexionar y tomar un descanso de los rigores de la vida diaria. Estar con otros en una comunidad basada en la fe también respalda su sentido de propósito y fortalece su salud social, física y emocional.

Los estudios demuestran que cuanto más participe, mayor será la recompensa. Si actualmente pertenece a un grupo religioso o grupo comunitario de algún tipo, busque oportunidades para ser voluntario y participar más. Hacer cosas por los demás aleja la atención de un problema personal y puede ser una oportunidad para conocer nuevos amigos y descubrir habilidades ocultas.

## Camina Kansas Semana 8

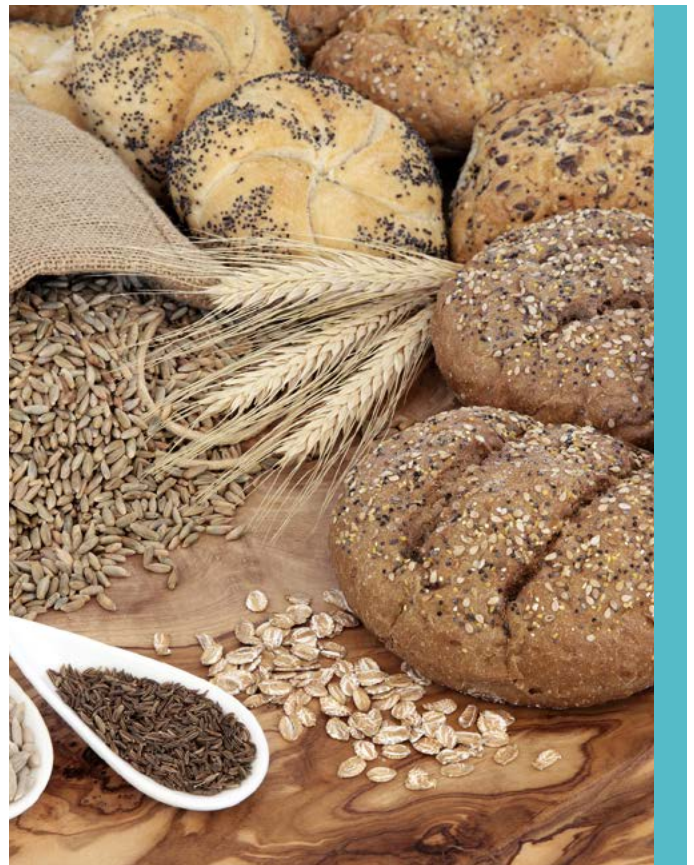
- » Planifique comidas compartidas esta semana con familiares, amigos o sus compañeros de equipo de Camina Kansas. Puede utilizar la tecnología y organizar una videoconferencia para compartir la comida con familiares o amigos en otro lugar.
- » Programe y haga ejercicios de fortalecimiento 2 o 3 días esta semana. Incluya ejercicios que fortalezcan la parte superior e inferior del cuerpo y su núcleo.  
[walkkansas.org/activity/strength](http://walkkansas.org/activity/strength)
- » Revise las etiquetas de los productos de granos que tiene en su hogar ahora. ¿Cuántos de estos contienen granos integrales? Agregue productos integrales a su próxima lista de compras.
- » Cambie su rutina de caminar para evitar el aburrimiento.
- » Camine hacia atrás por una corta distancia. Encuentre un espacio plano de 20 a 30 yardas. Caminar hacia atrás involucra los músculos que normalmente no usa cuando camina hacia adelante. Es bueno para las personas con problemas de rodilla, mejora el equilibrio y quema más calorías.

## Lo bueno de los granos integrales

La dieta mediterránea está repleta de deliciosos granos integrales, que son esenciales para la buena salud. Proporcionan energía, ayudan a promover la salud digestiva y reducen el riesgo de desarrollar una serie de enfermedades. Los alimentos integrales también son más satisfactorios, tienen una gran textura y sabor, y proporcionan una sensación de saciedad.

Los granos integrales comunes incluyen arroz integral, avena, palomitas de maíz, trigo integral y arroz silvestre. Expanda sus opciones de granos integrales con quinua, cebada integral, maíz o harina de maíz integral, centeno integral y otros. Una manera fácil de agregar granos integrales es reemplazar la mitad de la harina en una receta con harina integral. Pruebe la harina blanca de trigo integral. El trigo blanco es de color más claro y tiene un sabor más dulce, más suave como a nuez, mientras que ofrece los mismos beneficios nutricionales que la harina de trigo tradicional.

Para asegurarse de seleccionar un producto integral, consulte la lista de ingredientes. El primer elemento de la lista debe tener la palabra "integral" ("whole" en inglés) al lado del grano. La harina de trigo enriquecida no es integral. Aquí hay una hoja de consejos para elegir más granos integrales. [medinsteadofmeds.com/tips-and-tools/make-your-grains-whole/](http://medinsteadofmeds.com/tips-and-tools/make-your-grains-whole/)



## Estiramiento y fortalecimiento de los flexores de la cadera

Los flexores de la cadera son un grupo de músculos que le permiten levantar las rodillas hacia el pecho y doblarse hacia adelante desde las caderas. Los flexores de la cadera apretados son un problema común para las personas que pasan mucho tiempo sentadas. Si estos músculos están tensos, también podría tener dolor lumbar, dolor de cadera y lesiones. Aquí hay un estiramiento de los flexores de la cadera y un ejercicio que puede hacer para ayudar a fortalecer estos músculos.

### Estiramiento básico de flexores de la cadera

1. Comience en una posición arrodillándose solo con una rodilla en el suelo. Si tiene rigidez en la rodilla, coloque un cojín en el piso.
2. Sostenga un palo (por ejemplo, el mango del trapeador) frente a usted y empujelo hacia abajo hacia el suelo. Esto involucrará a su núcleo y lo ayudará a hacer el estiramiento correctamente.
3. Mantenga su cuerpo en posición vertical, apriete su trasero e inclínese hacia adelante en las caderas para sentir el estiramiento. Aquí hay una demostración del estiramiento de los flexores de la cadera.

[youtube.com/watch?v=lf1XhGTBJx8](https://youtube.com/watch?v=lf1XhGTBJx8)

### Ejercicio de estocada

1. Comience en una posición de pie, coloque sus manos en las caderas y mire hacia adelante. De un paso grande hacia adelante con su pie derecho.
2. Doble su rodilla extendida (derecha) y transfiera su peso a esa pierna. Continúe bajando lentamente para lograr la estocada. Su rodilla derecha debe estar directamente sobre su tobillo derecho y su rodilla izquierda flotando justo por encima del suelo.
3. Regrese a una posición de pie y repita con la pierna izquierda. También puede hacer una "estocada caminando" como se demuestra aquí.

[youtu.be/bjg4yXpXIEo](https://youtu.be/bjg4yXpXIEo)

## Panqueques de avena y banana (esta es la receta editada)

Rinde 2 porciones

### Ingredientes:

- 2 huevos batidos
- 2 bananas
- ½ taza de avena arrollada estilo antiguo, cruda
- ½ cucharadita de levadura en polvo
- ¼ cucharadita de extracto de vainilla
- 1/8 cucharadita de canela
- ½ cucharadita de aceite de oliva
- ½ taza de fruta fresca o congelada (opcional)

### Instrucciones:

1. Lávese las manos con agua y jabón.
2. Prepare las frutas. Frote suavemente las bananas enteras y otras frutas frescas con agua fría del grifo. Pele las bananas y aplástelas en un tazón mediano.
3. Combine los huevos, la avena arrollada, el polvo de hornear, el extracto de vainilla y la canela con plátanos. La masa debe ser cohesiva y sin grumos.
4. Caliente el aceite en una sartén mediana a fuego medio-bajo. Una vez calentado, vierta porciones de ¼ de taza de la mezcla en la sartén y cocine hasta que estén doradas por ambos lados (aproximadamente 4 minutos por cada lado).
5. Caliente la fruta en una sartén pequeña hasta que esté tibia, revolviendo ocasionalmente. Sirva sobre los pancakes. También puede servir pancakes con nueces picadas o mantequilla de maní en la parte superior.

### Información nutricional por porción:

280 calorías; 8 g grasa (0 grasas trans, 2 g grasas saturadas); 46 g carbohidratos; 10 g proteína; 6 g fibra; 210 mg sodio; 0 g azúcar agregada.



Denos un "Me Gusta" En Facebook: "Kansas State University Walk Kansas"

Este boletín fue desarrollado por Sharolyn Flaming Jackson, Especialista de Extensión – Ciencias de la Familia y el Consumidor, Agencias de Investigación y Extensión de K-State.

### La Estación Experimental Agrícola y el Servicio de Extensión Cooperativa de la Universidad Estatal de Kansas

La Extensión e Investigación de K-State es un proveedor y empleador de oportunidades equitativas.

La Universidad Estatal de Kansas se compromete a que sus servicios, actividades y programas sean accesibles a todos los participantes. Si usted tiene requisitos especiales debido a una discapacidad física, visual o auditiva, comuníquese con el Director de Equidad Institucional de la Universidad Estatal de Kansas, 103 Edwards Hall, Manhattan, KS 66506-0124, (Tel.) 785-532-6220; (TTY) 785-532-4807.